



ergobaby™

## Wat mag u niet eten of drinken tijdens de zwangerschap?

- Zachte kaas en rauwmelkse kaas (bijv. Brie, Camembert, feta uit een open bakje, handkaas)
- Rauwe melk (onbehandelde melk)
- Ondergekookt of rauw vlees** (bijv. carpaccio, gehakt, gezouten ham, rauwe gerookte varkenslende, tartaar)
- Ondergekookte of rauwe en gerookte vis en zeevruchten** (bijv. oesters, carpaccio van vis, krabben, scampi's, garnalen & rivierkreeften, gravad zalm, kaviaar, haring als matjes of rolmops, gerookte paling, gerookte forel, gerookte zalm, crème van haring, sashimi, shillikrullen, sushi)
- Slachtafval
- Rauwe, zachte of wasachtige eieren
- Gerechten bereid met rauwe eieren (bijv. tiramisu (vers bereid), mayonaise (vers bereid), hollandaisesaus (vers bereid), vers ijs)
- Gesneden of ongewassen fruit en groenten
- Voorverpakte salades en salades van buffetten
- Alcohol (niet als drank en niet gekookt in voedsel)
- Energiedranken
- Zoethout, maar wees ook voorzichtig met kruidnagel, nootmuskaat, peterselie, basilicum, kaneel, gember, koriander
- Taarten met vulling, roomplakken

### Je moet ook de inname van de volgende voedingsmiddelen beperken:

- Cafeïne Cafeïne (tot 200 mg/dag - ongeveer 2 kopjes filterkoffie, let op: regelmatige cafeïneconsumptie kan het geboortegewicht van het kind verlagen)
- Zout en suiker
- Snoep, gebak
- Limonades
- Zeer zoet fruitv
- Pikant voedsel (kan leiden tot brandend maagzuur)
- Thee (alternatieven: kamillethee, rooibosthee, vruchtenthee)
- Witte bloemproducten (zie Louwen dieet)